

Корулько И. А. Твое здоровье – в твоих руках: памятка./И. А.Корулько.//Салымская библиотека.-2014.-с.1.

Все препятствия на этом пути преодолимы.

 А если будет трудно, повторяй формулу успеха:

 **« Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек!**

**Я всё умею, всё могу, всё мне по плечу!**

**Я смело смотрю миру в лицо.**

**Среди всех житейских ураганов и бурь**

**я крепко стою как скала,**

**о которую всё сокрушается!»**

Салымская поселенческая

 библиотека №1.

**Твое здоровье – в твоих руках!**

**2014 год**

**Здоровье** - это твой личный ответственный выбор.

**Юность -** время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

**Твое здоровье - в твоих руках.**

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.



**Хочешь быть здоровым и успешным?**

Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.

Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.

Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.

Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).

Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

**Не разрушай своё здоровье и жизнь!**

Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.

Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.

Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.

Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).